

和好友来道 下午茶 Afternoon Tea

各式美味下午茶点倾情奉上



下午茶成了生活的一部分 再忙的日子都该有下午茶时光

没有时间、场地的限制，可以随心所欲地自我安排
轻松享受下午茶的美味

杏仁奇脆饼、黄油小饼干、玛格丽特小饼干
提拉米苏、芝士蛋糕、彩虹蛋糕、蔓越莓蛋卷



即扫即看视频

吴文达 编著

饼干 × 蛋糕 × 布丁 × 茶饮 冰激凌

美味

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社



和好友来道 下午茶 Afternoon Tea

各式美味下午茶点倾情奉上



吴文达 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

和好友来道下午茶 / 吴文达编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5377-5303-6

I. ①和… II. ①吴… III. ①茶叶—介绍 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053475号

和好友来道下午茶

出版人: 张金柱
编 著: 吴文达
策 划: 深圳市金版文化发展股份有限公司
责任编辑: 马军艳
责任发行: 阎文凯
版式设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012
编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922145
发行电话: 0351-4922121
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司
网 址: www.sxkxjscbs.com
微 信: sxkjcbbs

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 14
字 数: 240千字
版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
印 数: 8000册

书 号: ISBN 978-7-5377-5303-6
定 价: 36.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

PREFACE

法国美食家妙莉叶·芭贝里在她的《终极美味》一书中提到：“吃糕点不要在充饥果腹的时候，才仔细品尝它的细致。香甜柔软的甜品绝对不是用来满足基本的欲望，而是在味蕾涂上一层世界的美好。”

也许，感受这个世界的美好，就是下午茶的精髓所在。

喝茶是我们的传统，云南的普洱茶，福建的乌龙茶，湖南的黑茶，江浙的龙井，北京的茉莉香片，蒙古的奶茶，西藏的酥油茶，无论是从南到北，从西到东，还是从古至今，茶文化早已成为中华文明的重要组成部分。但是，说到下午茶，这还真的是从17世纪的英国传过来的。

“下午茶”与“茶”并不是一回事。喝茶最讲究的是“茶”本身，而下午茶，说到底喝的其实是一种气氛和享受。

说起下午茶，其实不必完全局限于杯杯碟碟、礼仪烦琐的英式下午茶。那种刻意的优雅虽然也很美，但是对于生活在现代社会的我们来说，实在是有些华而不实，可望而不可即。我们做这本书的初衷，其实就是希望那些热爱美食、热爱甜品、热爱生活的人们，能够体会自己动手的乐趣，能够随时在一个慵懒的下午招呼三五好友，在自家的阳台上晒着太阳，来一个休闲的下午茶聚会，在美味和轻松之间，享受嘴角上扬的幸福，优雅地吐槽，淡定地八卦。

首先，在本书的第一章，我们为您讲解下午茶文



化和经典的下午茶单品茶饮及其搭配。红茶、绿茶、普洱茶、奶茶、花草茶、咖啡，都可以搭配美味的点心，而它们各自的口味不同，所搭配的茶点又有所区别。

第二章介绍的是下午茶经典单品中的点心和甜品。各色点心和甜品是下午茶的一大特色。我们将它们的制作过程详细地呈现在您的面前，保证让您能快速学会。

介绍完单品，在第三章就为您介绍经典的下午茶套餐。25种套餐中，您可以随意选择，也可以根据口味和喜好，参考我们的搭配指引，另行搭配。每一种搭配里的单品都有详细的制作步骤说明，非常方便。

接下来，在第四章和第五章中，为您介绍经典、优雅的英式下午茶套餐和浪漫甜蜜的法式下午茶套餐。只要参照我们的搭配，就能轻松打造出你想要的下午茶氛围。

另外，需要特别说明的是，由于甜点的制作过程相对于一般菜肴来说要复杂一些，所以，我们的所有饮品和点心，除了配有精美大图和详细制作步骤之外，有些还配有制作过程图，方便您参阅。如果这样还是不够直观，那就拿出您的手机，扫一下每一个茶点、饮品旁边的二维码，详细的制作视频立即为您呈现，保证一看就懂，一学就会。

我们都只是热爱美食的普通人，既不是专业西点学校毕业生，也不是星级酒店大厨，所以，我们的下午茶只想和每一位热爱生活的人一起分享。让我们和家人、朋友一起享受午后那只属于彼此的静静时光吧。





目录

CONTENTS



Part 01

偷得浮生半日闲，下午茶开始了

- 14 了解下午茶文化
- 14 英式下午茶的由来
 - 14 英式下午茶的特色
 - 15 英式下午茶的饮食搭配
 - 16 法式下午茶
 - 16 中式下午茶
- 17 下午茶单品之茶饮及搭配
- 17 红茶
 - 19 绿茶
 - 20 普洱茶
 - 22 奶茶
 - 23 花草茶
 - 25 咖啡
 - 26 果汁
 - 27 下午茶茶饮推荐
 - 27 0L柠檬红茶
 - 28 玫瑰红茶
 - 29 姜汁红茶
 - 29 养肝茶
 - 30 桂花甘草绿茶
 - 30 摩卡冰咖啡
 - 31 牛奶冰咖啡
 - 32 冰镇杏仁巧克力奶茶
 - 33 冰镇仙草奶茶
 - 33 港式冻奶茶
 - 34 鸳鸯奶茶
 - 35 润肤养胃奶茶
 - 35 红糖山楂茶
 - 36 冰镇玫瑰奶茶
 - 37 香醇玫瑰奶茶
 - 38 洛神菊花茶
 - 39 茉莉花柠檬茶



- 39 美白养颜蔬果汁
- 40 清甜菊花茶
- 40 柚子蜜茶
- 41 柠檬姜茶

- 41 金银花蜂蜜茶
- 42 综合蔬果汁
- 43 橙子汁
- 43 鲜榨菠萝汁

Part 02

下午茶经典单品之点心、甜品



- 46 芒果冻芝士蛋糕
- 48 蜜汁叉烧包
- 49 蔓越莓蛋卷
- 50 蓝莓冻芝士蛋糕
- 52 抹茶蜂蜜蛋糕
- 53 北海道戚风蛋糕
- 54 格格蛋糕
- 55 南瓜芝士蛋糕
- 56 核桃麦芬蛋糕
- 58 提子玛芬蛋糕
- 59 彩虹蛋糕
- 60 杏仁蛋奶玛芬
- 61 椰挞
- 62 蜜豆麦芬蛋糕
- 64 玻璃烧卖
- 65 水晶饼
- 66 忌廉泡芙
- 68 老婆饼
- 69 腰果小酥饼
- 70 香醇肉桂酥饼
- 72 香甜裂纹小饼
- 73 迷你肉松酥饼
- 74 碧绿白菜包
- 76 纽扣饼干
- 77 蛋白薄脆饼
- 78 狮皮香芋蛋糕
- 80 红糖核桃饼干
- 81 黄油小饼干
- 82 椰蓉蛋酥饼干
- 83 玛格丽特小饼干
- 84 杏仁奇脆饼
- 86 全麦核桃酥饼
- 87 罗蜜雅饼干
- 88 奶油松饼
- 89 香脆朱力饼
- 90 丹麦黄桃派

- 92 原味提拉米苏
93 咸蛋酥
94 绿茶酥
95 奶酥面包
96 贵妃奶黄包
98 鸡蛋红枣发糕
99 椰香吐司
100 全麦话梅吐司
102 椰子球
103 曲奇饼
104 梅花腊肠面包
106 葡萄干炼奶吐司
107 蒜香面包
108 奶酪慕斯
110 洋葱培根芝士包
111 柳橙饼干
112 牛奶香草果冻
113 芒果果冻
114 双层果冻
116 QQ糖果冻
117 香橙奶酪
118 黄桃牛奶布丁
119 香滑菠萝牛奶布丁
120 焦糖布丁
121 芒果冰激凌
122 苹果冰激凌
123 蓝莓冰激凌
124 西红柿冰激凌
125 香芋冰激凌
126 青苹果冰激凌
128 鲜莓柠檬冰激凌
129 香草牛奶冰激凌
130 绿豆冰激凌
131 柳橙冰沙
132 酸奶樱桃冰沙
133 冰镇橙汁果盘
134 西瓜芒果冰沙
135 椰香哈密瓜球



Part 03

经典下午茶套餐，简约不简单

138-139

Afternoon tea set 01

金龙麻花+ 荷叶茶

140-141

Afternoon tea set 02

葡式蛋挞+香醇玫瑰奶茶

142-143

Afternoon tea set 03

布列塔尼酥饼+杏仁木瓜船

144-145

Afternoon tea set 04

达克酥饼+摩卡冰咖啡

146-147

Afternoon tea set 05

虾饺皇+酱汁凤爪+清甜菊花茶

148-149

Afternoon tea set 06

苏打饼干+百合绿茶

150-151

Afternoon tea set 07

蛋黄小饼干+冰镇仙草奶茶

152-153

Afternoon tea set 08

黄金卷+清凉西瓜汁

154-155

Afternoon tea set 09

蔓越莓饼干+牛奶杏仁露

156-157

Afternoon tea set 10

杏仁核桃酥+黄桃沙拉

158-159

Afternoon tea set 11

卡雷特饼干+葡萄奶酥+柠檬姜茶



160-161

Afternoon tea set 12

黄金椰蓉球+香草牛奶冰激凌



162-163

Afternoon tea set 13

酥皮菠萝包+梦幻杨梅汁

164-165

Afternoon tea set 14

芝麻酥球+杨枝甘露+香橙奶酪

166-167

Afternoon tea set 15

罗兰酥+牛奶冰咖啡

168-169

Afternoon tea set 16

黄油曲奇+丰胸茶



170-171

Afternoon tea set 17

巧克力司康+玫瑰红茶+黑巧克力圈

172-173

Afternoon tea set 18

芝士吐司+润肤养胃奶茶

174-175

Afternoon tea set 19

榴莲冻芝士蛋糕+酸奶果冻杯

176-177

Afternoon tea set 20

杂蔬火腿芝士卷+铜锣烧+港式冻奶茶

178-179

Afternoon tea set 21

蛋黄酥+柚子蜜茶

180-181

Afternoon tea set 22

牛奶面包+无花果葡萄柚汁

182-183

Afternoon tea set 23

香烤奶酪三明治+玫瑰红茶

184-185

Afternoon tea set 24

抹茶马卡龙+酸奶水果沙拉

186-187

Afternoon tea set 25

蔓越莓司康+鲜榨菠萝汁



Part 04

英式下午茶，优雅的小聚会

190-191

Afternoon tea set 01

萌爪爪奶油蛋糕卷+巧克力水果塔+迷你肉松酥饼
+抹茶马卡龙+姜汁红茶

192-193

Afternoon tea set 02

香葱苏打饼干+蔓越莓司康+抹茶蜂蜜蛋糕
+黄油曲奇+鲜薄荷柠檬茶

194-195

Afternoon tea set 03

红豆乳酪蛋糕+巧克力果仁司康
+达克酥饼+黄桃沙拉+茉莉花柠檬茶

196-197

Afternoon tea set 04

火腿鸡蛋三明治+香葱司康
+冰镇玫瑰奶茶+葡式蛋挞+芝士吐司

198-199

Afternoon tea set 05

奶油泡芙+英国生姜面包+杏仁奇脆饼
+布列塔尼酥饼+丰胸茶

200-201

Afternoon tea set 06

香葱芝士面包+自制丝袜奶茶+忌廉泡芙
+酸奶水果沙拉+苏打饼干

202-203

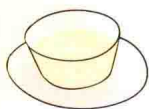
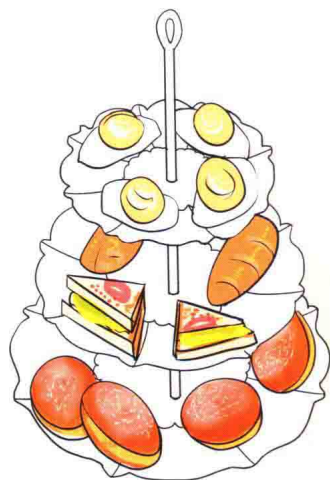
Afternoon tea set 07

红茶司康+甜甜圈+香烤奶酪三明治
+香醇肉桂酥饼+玫瑰红茶

204-205

Afternoon tea set 08

巧克力奶油麦芬蛋糕+狮皮香芋蛋糕
+海苔肉松饼干+丹麦黄桃派+橙子汁



206-207

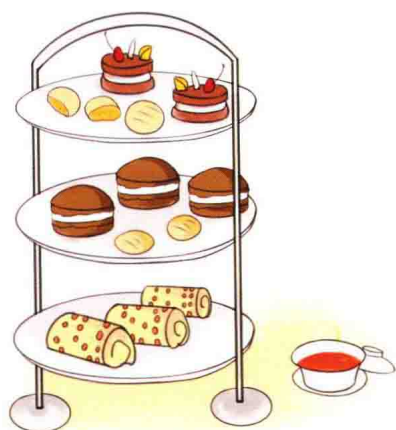
Afternoon tea set 09

红豆司康+水果泡芙+杂蔬火腿芝士卷
+杏仁核桃酥+综合蔬果汁

208-209

Afternoon tea set 10

奶油烘饼+全麦吐司三明治+洛神菊花茶
+牛奶面包+芒果冰激凌



Part 05

法式下午茶，浪漫甜蜜的约会

212-213

Afternoon tea set 01

法兰西依士蛋糕+橙盅酸奶水果沙拉+洋葱培根芝士包

214-215

Afternoon tea set 02

法式海绵蛋糕 +青柠檬薄荷冰饮+椰香吐司

216-217

Afternoon tea set 03

水果乳酪塔+布列塔尼酥饼+抹茶马卡龙

218-219

Afternoon tea set 04

葡萄干麦芬+柠檬沙拉+梅花腊肠面包

220-221

Afternoon tea set 05

火龙果冻芝士+焦糖布丁+西瓜芒果冰沙

222-224

附录 下午茶用具详解



和好友来道 下午茶 Afternoon Tea

各式美味下午茶点倾情奉上



吴文达 编 著

图书在版编目 (CIP) 数据

和好友来道下午茶 / 吴文达编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5377-5303-6

I. ①和… II. ①吴… III. ①茶叶—介绍 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053475号

和好友来道下午茶

出 版 人: 张金柱
编 著: 吴文达
策 划: 深圳市金版文化发展股份有限公司
责 任 编 辑: 马军艳
责 任 发 行: 阎文凯
版 式 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司
封 面 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012
编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922145
发 行 电 话: 0351-4922121
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司
网 址: www.sxkxjscbs.com
微 信: sxkjcbs

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 14
字 数: 240千字
版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
印 数: 8000册

书 号: ISBN 978-7-5377-5303-6
定 价: 36.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

PREFACE

法国美食家妙莉叶·芭贝里在她的《终极美味》一书中提到：“吃糕点不要在充饥果腹的时候，才仔细品尝它的细致。香甜柔软的甜品绝对不是用来满足基本的欲望，而是在味蕾涂上一层世界的美好。”

也许，感受这个世界的美好，就是下午茶的精髓所在。

喝茶是我们的传统，云南的普洱茶，福建的乌龙茶，湖南的黑茶，江浙的龙井，北京的茉莉香片，蒙古的奶茶，西藏的酥油茶，无论是从南到北，从西到东，还是从古至今，茶文化早已成为中华文明的重要组成部分。但是，说到下午茶，这还真的是从17世纪的英国传过来的。

“下午茶”与“茶”并不是一回事。喝茶最讲究的是“茶”本身，而下午茶，说到底喝的其实是一种气氛和享受。

说起下午茶，其实不必完全局限于杯杯碟碟、礼仪烦琐的英式下午茶。那种刻意的优雅虽然也很美，但是对于生活在现代社会的我们来说，实在是有些华而不实，可望而不可即。我们做这本书的初衷，其实就是希望那些热爱美食、热爱甜品、热爱生活的人们，能够体会自己动手的乐趣，能够随时在一个慵懒的下午招呼三五好友，在自家的阳台上晒着太阳，来一个休闲的下午茶聚会，在美味和轻松之间，享受嘴角上扬的幸福，优雅地吐槽，淡定地八卦。

首先，在本书的第一章，我们为您讲解下午茶文



化和经典的下午茶单品茶饮及其搭配。红茶、绿茶、普洱茶、奶茶、花草茶、咖啡，都可以搭配美味的点心，而它们各自的口味不同，所搭配的茶点又有所区别。

第二章介绍的是下午茶经典单品中的点心和甜品。各色点心和甜品是下午茶的一大特色。我们将它们的制作过程详细地呈现在您的面前，保证让您能快速学会。

介绍完单品，在第三章就为您介绍经典的下午茶套餐。25种套餐中，您可以随意选择，也可以根据口味和喜好，参考我们的搭配指引，另行搭配。每一种搭配里的单品都有详细的制作步骤说明，非常方便。

接下来，在第四章和第五章中，为您介绍经典、优雅的英式下午茶套餐和浪漫甜蜜的法式下午茶套餐。只要参照我们的搭配，就能轻松打造出你想要的下午茶氛围。

另外，需要特别说明的是，由于甜点的制作过程相对于一般菜肴来说要复杂一些，所以，我们的所有饮品和点心，除了配有精美大图和详细制作步骤之外，有些还配有制作过程图，方便您参阅。如果这样还是不够直观，那就拿出您的手机，扫一下每一个茶点、饮品旁边的二维码，详细的制作视频立即为您呈现，保证一看就懂，一学就会。

我们都只是热爱美食的普通人，既不是专业西点学校毕业生，也不是星级酒店大厨，所以，我们的下午茶只想和每一位热爱生活的人一起分享。让我们和家人、朋友一起享受午后那只属于彼此的静静时光吧。





目录

CONTENTS



Part 01

偷得浮生半日闲，下午茶开始了

- 14 了解下午茶文化
 - 14 英式下午茶的由来
 - 14 英式下午茶的特色
 - 15 英式下午茶的饮食搭配
 - 16 法式下午茶
 - 16 中式下午茶
- 17 下午茶单品之茶饮及搭配
 - 17 红茶
 - 19 绿茶
 - 20 普洱茶
 - 22 奶茶
 - 23 花草茶
 - 25 咖啡
 - 26 果汁
 - 27 下午茶茶饮推荐
 - 27 0L柠檬红茶
 - 28 玫瑰红茶
 - 29 姜汁红茶
 - 29 养肝茶
 - 30 桂花甘草绿茶
 - 30 摩卡冰咖啡
 - 31 牛奶冰咖啡
 - 32 冰镇杏仁巧克力奶茶
 - 33 冰镇仙草奶茶
 - 33 港式冻奶茶
 - 34 鸳鸯奶茶
 - 35 润肤养胃奶茶
 - 35 红糖山楂茶
 - 36 冰镇玫瑰奶茶
 - 37 香醇玫瑰奶茶
 - 38 洛神菊花茶
 - 39 茉莉花柠檬茶

